МАУ ДО «Сорокинский центр развития ребенка – детский сад №1»

III областной фестиваль- конкурс детских тематических проектов

«Питание и здоровье»

Проект

**«Здоровое питание – основа процветания»**

|  |
| --- |
|  Автор: Ермолаева Настя воспитанница подготовительной группы МАУ ДО «Сорокинский центр развития ребенка – детский сад №1» Руководитель: воспитатель Насникова Ирина Николаевна |

с. Б. Сорокино

2015г.



**Анастасия** (6 лет)- веселая, добрая, подвижная, общительная девочка. Игры и занятия ее глубоко захватывают. Очень старательная и исполнительная девочка. Имеет много увлечений.

**Введение**

Мы любим разные фрукты. Но иногда мы не задумываемся, какие из них самые полезные, какие витаминами они богаты, так как нас привлекает в них только внешний вид, запах и вкус. Многие привезены к нам из других стран. А не содержится ли в них вредные для человека вещества, такие как пестициды и нитраты?

Моя **цель** заключается в том , чтобы как можно больше узнать о фруктах. Найти самые полезные свойства витамин которые содержат фрукты.

**Задачи:**

1. Выяснить, что такое фрукты?

2. Откуда они появились?

3. Чем полезны?

4.Полезны ли экзотические фрукты?

**Аннотация**

Тот факт, что фрукты это сплошная польза, не требует доказательств. Фрукты – это сила, здоровье, красота, а также укрепление иммунной системы и преграда для множества заболеваний. Фрукты это не только вкусно, но и очень полезно. Фрукты должны постоянно появляться на вашем столе.

Проблема: Как выбрать фрукты, в которых больше витаминов?

Наши открытия: Самые полезные фрукты – это те которые только что собрали в сезоне. Самые полезные фрукты – это те, которые растут в твоем огороде, республике. Кушать как можно больше фруктов, особенно в зимний период. А если купили фрукты, привезенные из-за границы, мыть перед едой под струей проточной воды.

К каким мы выводам пришли:

Даже приобретя "правильные" фрукты, можно потерять витамины во время приготовления пищи. Чтобы этого не произошло, соблюдайте несколько несложных правил.

·  Фрукты очищайте непосредственно перед едой.

·  При варке кладите плоды в уже кипящую воду (а не начинайте с холодной).

·  Готовые плоды не оставляйте в отваре: витамины переходят в бульон, а мякоть становится безвкусной и водянистой. Еще с мамой делали соки из разных фруктов , больше всех мне понравился апельсин. Я узнала, что сок из апельсинов очень вкусный и питательный напиток. Мы попробовали добывать сок из апельсина разными способами. А еще из литературы, интернет источников я узнала, что сок апельсина используют для приготовления различных коктейлей, блюд, а так же употребляют в чистом виде. Многие заблуждаются, что получить качественный сок можно только при помощи соковыжималки, но это не так. Сок можно выжать как при помощи различных приспособлений, так и без них. Так все-же, как выжать сок из апельсина?

Самым простым и не требующим приспособлений способом извлечения сока из апельсина или любого цитрусового, является метод путем разминания. Спелый апельсин, хорошо моется в чистой воде, сушится и обминается при помощи рук до состояния мягкости. В мягком апельсине делается надрез ножом и сок свободно извлекается из промятого плода.

Извлечь сок из апельсина можно так-же при помощи вилки. Для этого апельсин хорошо моется, режется на две равные части. В половинку апельсина вставляется вилка и вращается по часовой стрелке, каждый раз глубже прижимаясь к корке плода. При таком способе сок сам вытекает из промятого апельсина.

Сок так -же легко выжмется руками из апельсина любой зрелости, если апельсин поместить на 5 минут до приготовления сока в кипяток или на 1 минуту в микроволновую печь. После тепловой обработки в апельсине делается надрез и сок легко отжимается из прогретого плода

**Заключение:**

Много нового я узнала о фруктах! Теперь в ежедневный рацион моего питания обязательно включены фрукты. Они разные и очень полезные. И когда я регулярно кушала фрукты, я стала меньше болеть. В детском саду в своей группе ребятам я предложила тоже кушать много фруктов, чтобы быть здоровыми и красивыми как я.

Итак, вот он, рейтинг самых полезных фруктов:
Авокадо - содержит жиры, белки, витамины A, B, B2, С, РР, К, Н, фосфор, пантотеновую кислоту.
Бананы - богаты сахарами, крахмалом, белком, эфирными маслами, яблочной кислотой, соединениями калия, витаминами С, В2, РР, Е, провитамином D..
Персики - содержат гликозиды, минеральные соли, витамины А, группы В, С, сахара и пектины..
Лимоны - содержат витамины С, группы В, Р, эфирные масла, сахара, кальций, фосфор и железо..
Яблоки - содержат сахара, органические кислоты, дубильные вещества, пектины, витамины С, Bi, B2, Вб, Е, К, РР, провитамин А, кальций, железо, фосфор..

Ежевика - богата витаминами А, группы В, минеральными солями, калием, кальцием ,магнием.  .
Виноград - содержит сахара, глюкозу, витамины А, С, РР, Н, кальций, фосфор, железо, калий, марганец.

**Литература:**

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.
2. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.
3. Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.– с.
4. К.Ю.Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.- 64 с.
5. Медицинское обслуживание и организация питания в детском саду №10/октябрь 2011. Издатель: ЗАО «МЦФЭР».
6. Справочник руководителя Дошкольного учреждения №7 июль 2006.